

## Les idées reçues Sommeil !

Dormir fait grandir.

**Vrai !** Si vous avez lu attentivement les lignes qui précèdent, vous savez que chez l'enfant, dans les conditions ordinaires, la totalité ou presque de l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil lent profond. Et que chez l'adulte, *grosso modo*, c'est au cours des deux premiers cycles, en moyenne au cours des trois premières heures aux horaires habituels que nous la fabriquons. Nous ne grandissons plus, certes (sauf les oreilles !) mais nous cicatrisons, nous mémorisons...

Le sommeil avant minuit compte double.

**Vrai !** Voir mythe numéro 2, la réponse s'y trouve. Il faut bien que je vous fasse travailler un peu !

les somnifères font dormir.

**Faux !** Aujourd'hui on sait que c'est complètement faux. Les soi-disant somnifères sont des sédatifs anti-éveils proches des anesthésiques. La perte de conscience qu'ils provoquent n'est pas du sommeil et n'en apporte pas les bienfaits.

Compter les moutons aide à trouver le sommeil.

**Faux !** Quand on se réveille et qu'on n'arrive pas à se rendormir il faut chercher des distracteurs. Compter les moutons est un des moyens les plus connus mais un des moins bons car au bout d'un moment on se trompe, il faut recommencer et... là, ça énerve grave !

Le sport avant de se coucher épuise, donc favorise l'endormissement. **Faux !** Il faut prévoir une période de repos d'au moins deux heures, donc de baisse de température centrale entre le sport et le coucher.

Dormir peu fait vieillir prématurément.

**Vrai !**

Les ondes sont néfastes pour le sommeil.

**Je ne sais pas !** Ce n'est pas du tout prouvé en ce qui concerne le sommeil du moins pour les ondes électromagnétiques car les ondes lumineuses dans le spectre bleu le sont ; quant à la toxicité pour le cerveau (risque accru de cancer ?), c'est plausible mais pas encore certain.